

Conócete a ti mismo

Duración aproximada

5 a 10 minutos (dinámica).

10 a 30 minutos (compartir).

Materiales

- Hojas de papel
- Plumones
- Diurex

Descripción de la dinámica

A cada participante se le repartirá una hoja y un plumón. A continuación, se les pedirá que, aprovechando el extremo vertical de la hoja, escriban su nombre en letras grandes, el objetivo es que el nombre este escrito a lo largo de la hoja y al frente de cada letra quede el espacio del renglón horizontal para escribir a modo de acróstico.

Al terminar de escribir su nombre, con ayuda del moderador o de alguno de sus compañeros el participante colocara la hoja con su nombre en la espalda, fijándola con diurex.

Cada uno de los participantes conservará su plumón y se les pedirá que caminen a lo largo y ancho del espacio dispuesto para la actividad, a la indicación del moderador, el participante buscará una pareja, quien le haya quedado más cerca, y una vez en pareja tendrán que llenar alguna de las letras del nombre del compañero escribiendo una característica, cualidad o aspecto positivo del otro con la inicial de alguna de las letras del nombre del compañero, escribiendo esto en su espalda, donde tiene pegada la hoja con su nombre.

El mismo proceso se repetirá por cada una de las letras del nombre del participante y será importante aclarar que cada

letra debe ser cubierta por una persona distinta, no es válido que una misma persona llene más de dos letras.

Al concluir la actividad se les pedirá que nuevamente formen parejas y compartan las reflexiones que surgen de ver lo que los compañeros han escrito en su nombre. Una vez terminado el compartir por parejas es recomendable que se pueda compartir las generalidades con el grupo completo, aunque esto queda a consideración del moderador según las circunstancias específicas del grupo.

Objetivos

- Fortalecer la autoestima y el autoconcepto del joven.
- Que el joven reconozca como es percibido por los otros.
- Que el joven se dé cuenta de aquellas virtudes o cualidades que los demás reconocen en él.
- Que el joven confronte su autoconcepto con el concepto que los demás tienen de él.

Usos

Con esta reflexión personal se refuerza la autoestima y el autoconcepto, ya que no sólo los jóvenes, sino las personas en general muchas veces descuidamos la manera en que nos percibimos, es por ello que se viven desordenes psicológicos como la ansiedad o la depresión que son cada vez más comunes. Ante esto es importante reforzar la manera en la que nos concebimos a nosotros mismos y para ello conviene tomar en cuenta la manera en que formamos nuestro concepto.

El ejercicio del nombre es un buen parámetro, debido a que nos ayuda a ver lo que los demás perciben de nosotros y que surge como expresión de nuestra personalidad que a veces nosotros mismos no percibimos. El ejercicio se hace buscando las virtudes que otros ven, de modo que no sea un ejercicio de ataque, sino de elogio a la persona y muchas veces ayuda a ver cualidades que otros ven en nosotros de las que no éramos conscientes, pero a la vez, generan compromiso

en nosotros para sostener y trabajar según estas virtudes. Que el ejercicio sea de espaldas y con personas distintas favorece para no buscar solamente la opinión de los amigos o de quien nos agrada, sino la de la mayor parte de los participantes del grupo, incluso quien nos desagrada, y reconocer que aún en el desagrado salen a relucir las virtudes que forman nuestra personalidad y fortalecen nuestra autoestima. Compartir las reflexiones surgidas del ejercicio nos ayuda al hacer público lo que pienso de mí mismo y ver como se modifica esta experiencia de autopercepción al adquirir el compromiso frente al otro que ve la expresión de mi personalidad por estas virtudes o cualidades.